

Dia da Alimentação

16 de Outubro

Alimentos de todas as Cores

“Quanto mais **coloridos** os alimentos, mais **Nutritivos**”.

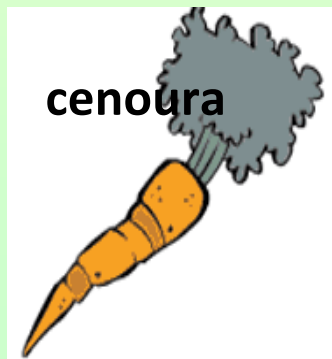
Os alimentos dividem-se em **seis** tipos de **cores**. Cada um representa:

- proteínas,
- vitaminas,
- antioxidantes e outros nutrientes.

Amarelo / Laranja

Função: Auxiliam na manutenção dos tecidos e dos cabelos. Também são óptimas fontes de vitamina C, prevenindo o envelhecimento.

ALIMENTOS



16/10/2009



Se
ECA
ESCOLARES DE IDANHA-A-NOVA



Branca

Função: São os alimentos ricos em minerais, carboidratos, vitamina B6, cálcio e fósforo. Ajudam na formação dos dentes e na elasticidade dos músculos

ALIMENTOS



Dia da Alimentação
16/10/2009



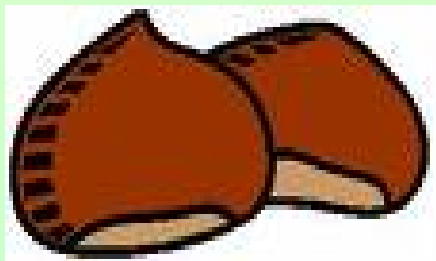
Serviço de Biblioteca - BIBLIOTEC
ESCOLARES DE IDANHA-A-NOVA

Castanho

Função: Regulam o intestino, controlam o colesterol e o diabetes. Têm efeito contra a fadiga. São importantes fontes de fibras e vitamina E.

ALIMENTOS

Castanha



Dia da Alimentação
16/10/2009

Pão Integral



Amendoim



lioteca BIBLIOTECAS

ESCOLARES DE IDANHA-A-NOVA

Arroz Integral



Preta / Roxa

Função: A tonalidade azulada, preta ou roxa está associado à vitamina B1, responsável pela transformação dos nutrientes em energia.

ALIMENTOS

Beringela



10/10/2009

Figo



ibliotec

Uvas



ESCOLARES DE IDANHA-A-NOVA

Repolho Roxo



Verde

Função: capacidade de aumentar a energia das células e do nosso organismo.

ALIMENTOS

Couve - lombarda



16/10/2009

Alface



oteca

Kiwi



Agriões



Vermelha

Função: Previne stress .Está associado à vitamina C.

ALIMENTOS

Tomate



Dia da Alimentação
16/10/2009

Morango



Serviço de Biblioteca BIBLIOTECAS
ESCOLARES DE IDANHA-A-NOVA

**Pimentão
Vermelho**



Melancia



SOPA COM QUALIDADE À REFEIÇÃO É UMA BOA ALIMENTAÇÃO



**Se comeres a sopinha à refeição,
Encontrarás várias cores no pratinho,
Vais saborear os alimentos com satisfação,
Até vais pedir mais um bocadinho.**



**Dia 16 de Outubro,
É o dia da alimentação,
Com legumes, frutas e outros,
Faz uma boa refeição.**

SOPA COLORIDA É NUTRITIVA



**Para teres uma boa alimentação,
A sopa tens que comer,
Porque é uma boa nutrição,
Para te fazer crescer.**



**A qualidade da sopinha,
É importante para crescer,
Quanto mais colorida,
Mais apetece comer.**



**Os meninos de todas as cores,
São todos meninos diferentes,
Se comerem os alimentos coloridos,
Fortalecem as mentes.**



Receita - Sopa de Pedra



Ingredientes:

- 1/2 l de feijão-encarnado
- 1 kg de orelha e cabeça de porco
- 200 grs de entrecosto
- 250 grs de carne de vaca para cozer
- 100 grs de toucinho entremeado
- 1 chouriço
- 1 morcela
- 1 couve-lombarda
- 400 grs de batatas
- 2 cenouras
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- sal q.b.
- 1 farinha
- hortelã e coentros q.b. (facultativo)



mentação
09



Sopa de Pedra

Confeção:

- De véspera raspam-se e limpam-se bem a orelha e cabeça de porco, salgam-se juntamente com o entrecosto e põe-se o feijão de molho.
- No dia seguinte lavam-se as carnes e os enchidos e põem-se a cozer em água e sal.
- Separadamente, põe-se também o feijão a cozer em água.
- À medida que forem cozendo, vai-se retirando as carnes sucessivamente, visto que a carne de porco coze muito mais depressa que a de vaca, o mesmo acontecendo com a morcela em relação ao chouriço.
- Logo que se retirarem todas as carnes, juntam-se cortadas em pedaços, a couve, as cenouras, a cebola, os alhos picados, e algum tempo depois as batatas também em pedaços.

- Entretanto, escorre-se o feijão, do qual se retiram duas conchas que se passam no passe-vite.**
- Quando os legumes estiverem cozidos juntam-se-lhe os feijões inteiros e os passados. Deixa-se ferver tudo para apurar e rectifica-se de sal.**
- Cortam-se as carnes de porco e de vaca em bocados, os enchidos em rodelas e o toucinho em fatias. Deitam-se as carnes na panela e, logo que levantar fervura, adicionam-se os enchidos e o toucinho, servindo-se imensamente.**
- Coloca-se a farinheira a cozer juntamente com as carnes, tendo em conta que o seu tempo de cozedura é muito rápido.**
- Tempera-se com coentros, ao mesmo tempo que os legumes. Se for o caso de se empregar hortelã, basta juntar um ramo ao mesmo tempo que os enchidos.**
- Por gracinha põe-se em cada prato uma pedra redonda, tipo seixo rolado do rio, mas previamente bem lavada.**

História - Sopa de Pedra



Dia da ...ção
16/10/...

Serviço de Biblioteca BIBLIOTECAS
ESCOLARES DE IDANHA-A-NOVA



Todas as cores juntas dão uma boa sopa.

**Se as pessoas de todas as cores se unirem
o mundo será melhor.**



Dia da Alimentação
16/10/2009

Serviço de Biblioteca BIBLIOTECAS
ESCOLARES DE IDANHA-A-NOVA



FIM

Dia da Alimentação
16/10/2009

Serviço de Biblioteca BIBLIOTECAS
ESCOLARES DE IDANHA-A-NOVA